

응서도

향한 네 걸음

자유, 행복

성공을 위한 길

William Fergus Martin

1. **Four Steps to Forgiveness (용서로 향한 네 걸음)**

2. A powerful way to freedom, happiness and success.

3. (자유, 행복 성공을 위한 길.)

1.

1.

2.

William Fergus Martin

저작권 © 2014 William Fergus Martin

모든 권리 보유

이 책 또는 그 일부를 게시자의 서면 허가 없이 재생 혹은 어떠한 방식으로든 사용할 수 없습니다.

서평의 목적으로 간략한 사용만 허락 됩니다.

용서의 힘을 기반으로 한 이 책은, William Fergus Martin 과 Findhorn (findhornpress.com) 출판사의 작품입니다.

커버 이미지, 저작권© 2014 Findhorn Press, 허가된 사용.

더 많은 정보는 아래주소를 방문 하십시오:

Forgiveness-is-power.com

1.

1.

1.

1. 저자에 관하여

William Fergus Martin 은 프리랜스 작가이며 자신감과 리더십 관련 상담과 연설을 하고 있습니다. 그는 스코트랜드 출신이며, 일본인 여성과 결혼하여 행복하게 살고 있습니다.

저자는 지속적인 여행을 배경으로 국적과 문화를 뛰어넘는 공통적인 인간의 고민을 해결하기 위해 노력하고 있습니다.

William 은 연설 논문을 환영하며, 용서의 관한 워크샵에서 지속적으로 연설하고 있습니다. 그는 자신의 글과 컴퓨터 분야에서 얻은 경험을 배경으로 사람들에게 용서하는 법을 돕고 있습니다. Findhorn Press 출판사를 (findhornpress.com) 통하여 연락 하실수 있습니다.

1.

1.

1.

1.

1. 다른 작품들:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Praise for Forgiveness is Power:

"William Martin 의 작품은 혁신적인 용서의 설명서 입니다. 깊은 연구와 넓은 시점이 빛나며, 매우 실용적 입니다. 진심으로 추천하는 바 입니다."

Robert Holden, Shift Happens! And Lovability의 저자.

"귀중하고 뜻 깊은 것들이 모여있는 금광 같은 작품 입니다."

William Bloom, The Endorphin Effect 의 저자.

"William Martin은 이 작품을 통하여 우리의 형제를 용서하는법 외에 우리 자신을 용서하는 법까지 방법을 제시 했습니다."

Jon Mundy, Ph.D Living A Course in Miracles 의 저자.

번역 상태

죄송합니다, 귀하의 언어로 아직 번역 되지 않습니다. <http://forgiveness-is-power.com> 에서 번역 상태를 확인 해주십시오.

1.

1.

1.

1. 왜 용서하나?

용서는 당신을 해방 시켜줍니다.

당신이 용서 함으로서 당신과 당신 주위에 사람들 또한 많은 것 들을 얻게 됩니다. 당신이 용서를 해야 할때, 용서를 받아야 할때, 그 어느때도 당신을 자유롭게 해줄 것 이며 당신의 가능성이 더욱 넓어지게 됩니다. 용서란 당신의 제한된 관점 과 태도를 변화 시켜줍니다. 이 로 하여, 당신의 정신과 감정을 해방시켜 당신의 삶을 개선 하는대 도움을 줍니다.

용서는 당신의 현실적 이면서도 실용적으로 당신의 목표달성을 돕습니다. 더 좋은 직업을 구해 더 많은 부 를 얻고 싶을수도, 대인과의 관계를 개선시키고 싶을수도, 더 좋은 집을 얻 고 싶으실수도 있습니다. 이 모든것을 용서함으로 가능하게 만드실수 있습니다. 만약 용서하 지 못한 무엇을 마음속에 담아두고 계신다면, 그 증오와 후회, 고통은 당신을 이러한 성공들 에게서 차단 합니다. 마치 브레이크를 걸고 자전거를 타려고 하는 것 과 같죠. 이는 당신을 둔 하게 만들며 앞으로 나아갈수 없게 막습니다.

당신이 용서하지 못한 것들은 당신의 선택과 믿음을 뿌리체 흔들것 입니다. 용서 해야하는 힘을 배움으로서, 부정적인 생각들과 감정들 에게서 해방 되실수 있습니다. 이로인해 자신 을 구속하며 불행의 길로 가는것 보단 행복한 길로 갈수 있게 된답니다.

만약 당신을 위한 용서를 배울 마음이 없으시다면 남을 위해서라도 배워 보십시오. 당신이 용서하는 법을 배울수록 당신 주위에 사람들에게 이롭게 됩니다. 당신의 정신은 더욱 맑고 긍정적이게 될 것 입니다. 나누어 줄 것이 많아진 당신은 나누는 것 을 즐기게 될 것 입니다. 이 모든것은 당신을 자연스럽게 친절하고 관대한 사람으로 변화 시킬 것 이며, 자연스럽게 더욱 남을 위해 살수 있게 될 것 입니다. 당신의 태도는 긍정적으로 변화 될것 이며, 당신 주 위에 사람들 또한 당신에게 긍정적인 반응을 보일것 입니다.

관대로운 사람이 그렇지 못한 사람에 비해 대하기 쉬운가요? 네, 물론 그럴것죠. 관대로운 사람은 그렇지 못한 사람이 비해 더욱 편안하고 친해지기 쉽겠지요. 당신의 인생 또한 이러 한 것들의 영향을 받게 됩니다. 당신의 가족, 일, 친구들을 용서하는 습관을 갖도록 하십시오, 그런다면 당신의 대인관계가 원만해 질 것 입니다. 자연스럽게 당신의 삶 또한 개선 될 것 입 니다.

경제적 여유와 성공을 찾고 계신다면 용서가 찾아줄 것 입니다. 예로, 당신이 더 많은 부 를 원하신다면, 당신보다 부유한 자들을 미워해선 안됩니다. 그 이유는, 당신에게 부 를 가져다 줄수 있는 사람들 또한 부유한 사람들이기 때문이죠. 만약 그들을 미워한다면 그들 또한 당 신을 도우려 하지 않겠죠. 당신이 먼저 열린 마음으로 그들을 반겨야 그들또한 마음을 열게 되기 때문이죠. 만약 당신이 당신보다 성공한 사람들에게 긍정적인 마인드로, 미움 대신 미 소를 보여준다면 그들도 당신에게 접근하기 쉬울것 이고, 당신과 교류할 가능성 또한 올라 가겠지요.

더 좋은 직업을 갖고 돈을 벌고싶으시다면, 긍정적인 태도로 일에 임하여야 합니다. 당신의 상사, 동료 직원들, 클라이언트와 손들에게 더욱 돋보이겠죠. 긍정적인 태도와 도우려는 마 음을 가진 사람들은 눈에 띄기 마련입니다. 당신이 성공하고 싶지 않은 직장에선 성공할수

없겠죠, 당신은 최선을 다 하지 않을 것 이니까요. 용서는 당신이 직장에서 성공할때 필요한 태도를 갖게 해줄 것 입니다.

당신을 법 또한 매우 중요 합니다. 자기 자신에게 상처를 주며 용서를 거부한다면, 당신 주위에 사람들 또한 다칠수 있기 때문 입니다. 당신이 자신을 거부 할수록 당신이 남에게 줄수 있는것은 줄어듭니다. 줄것이 줄어들수록 당신주위에 사람들 또한 당신에게 나누지 않을수 있습니다. 당신이 받을 수 있는 것에 제한을 두지 않으면, 당신이 줄수 있는 것에 대한 제한도 없어지게 되겠죠. 당신이 스스로를 용서하는 순간 당신과 당신 주위에 사람들 모두 행복해질 수 있습니다.

당신이 용서한다면, 당신은 더욱 좋은 남편 혹은 부인이, 더 좋은 학생 혹은 선생, 자식 혹은 부모, 상사 혹은 직원 이 될수 있습니다. 당신이 용서하는 순간부터 당신은 이미 성공에 문을 열게 되는 것 입니다. 이로인해 불가능한 것도 가능하게 될수 있으며, 더욱 수월해질수도 있습니다.

만약 당신이 종교적이며 영적인 정신의 소유자라면 실용적이며 현실적인 용서하는 법 만으로도 당신의 믿음을 개선할수 있습니다. 이는 당신을 죄책감 으로부터 해방시켜 줄 것이며, 당신이 원하는 모습으로 당신을 변화 시킬것 입니다. 당신이 부정하면서도 행하였던 것 들로부터 당신을 지켜줄 것이며, 옳고 옳지 않은것을 판단할 능력또한 갖게 될것 입니다.

용서하는 법을 배우는 것은 당신에게 이롭고, 당신을 해칠수 없습니다.

용서는 매우 현실적이며 이롭습니다. 불투명하고 비현실적인 것이 없기 때문이죠. 용서는 당신을 자유롭게 해줍니다. 당신이 매사에 많은것들을 용서하기 시작하면서 당신의 문제들이 (건강 문제도) 자연스럽게 없어질것 입니다. 마치 위에서 자기 자신을 보며 어떤게 옳은 길인지 파악하는 것과 같을것 입니다. 당신의 삶 또한 당신 눈앞에 열릴것 이며, 새로운 기회들도 나타나게 될것 입니다. 기발한 아이디어와 정답들이 필요한 순간마다 보일것 입니다. 행복한 우연들의 연속이죠. 필요한 사람을 필요할때 만나게 될수도 있습니다. 친구가 무심코 펼친 책에 당신이 찾던 답이 나타날수도 있으며, 친구들의 대화를 듣다가 정답을 찾을수도 있습니다. 이게 어떻게 가능 하냐구요? 용서는 당신을 더욱 개방적인 사람으로 만들어 주기에, 당신이 찾지 않더라도 답이 당신을 찾게 되기 때문이죠.

당신이 용서하는 법을 배울수록 당신 내면에 있었던 능력들이 밖으로 표출되기 시작할것 입니다. 이로인하여 당신은 더욱 강하고 멋진 당신의 모습을 찾게될 것 입니다. 마른 땅 같은 용서없는 당신이, 조금씩 변화하며 성장 함으로서 괴로움을 버리게 될것 입니다. 당신의 삶은 더욱 수월 해지며 즐거운 일들로 가득 찰 것 입니다. 이 모든것이 과장된것 같다면 일단은 그렇게 생각 하셔도 좋습니다. 단지 용서하는 법 네가지를 연습하신다면, 후에 옳은 길 이었다는 것을 알게 될것입니다.

1.

1.

1.

1. 용서로 향한 네 걸음 (단계)

효과적으로 당신의 삶을 개선시켜줄 방법들.

용서로 향한 네 걸음은 빠르고 효과적이며 쉬운 용서하는 법 들을 알려줍니다. 이 방법들은 당신의 삶을 깊이 바꿀것 입니다. 일단 실천하시면 효과를 보실수 있습니다.

이 네 방법들은 작고 큰것을 가리지 않고 어느 문제에도 사용하실수 있는 방법들 입니다. 하지만, 작은 문제들로부터 시작하여 점차 배워 가는것을 권장합니다. 오히려 숙련되기 전엔 당신을 해치는 사람들을 용서하는 것은 권하지 않습니다 (용서와 화해 부분 참고). 용서 하고 싶은 작은 일들을 생각하며 아래의 방법들을 시도 해보십시오

1.

1.

1.

1. 용서로 향한 네 걸음 (단계)

네 방법 모두 어느정도의 경험이 생기기 전까진 글로 연습 하시는 것을 권합니다.

단계 1: 누구를 용서해야 하며, 무엇을 용서해야 하는지 생각하십시오.

단계 2: 지금 상황에 대해 어떤 심정인지 이해 하십시오. 예의 바르거나, 친절 한 마음보단 진실된 마음일수록 더욱 좋습니다. 당신의 진심으로부터 변화가 있어야 하기 때문이죠. 이러한 자세는 당신이 진심으로 그러한 마음들을 바꿔볼 의향이 있다는 것을 의미하기도 합니다.

단계 3: 용서함으로서 당신이 얻을수 있는 것들을 구상 해보십시오. 아마 당신이 지금 느끼는 것에 반대일것 입니다. 슬픔은 행복이되고 화는 평화가 될것 이며, 무거운 마음은 가벼워 질것 입니다. 만약 이로온 것들을 떠올리기 어렵다면, 지금으로선 긍정적인 감정들을 떠올려 보세요 (행복하고 자신감있는 감정들). 당신이 용서함으로 얻는것들을 생각한다면, 용서하는데 도움이 되기 때문이죠.

단계 4: 용서에 임하여 보십시오. 용서 하고싶은 사람과 용서함으로서 당신이 얻는 것들을 이해하는 것 이죠.

아마도, 아래와 비슷한 상황일 것 입니다.

본보기 1:

당신의 친구 John이 어느 순간부터 당신을 피하 있으며, 당신은 그 이유를 모르겠습니다.

1. 난 John 이 나를 피한것을 용서할수 있다.
2. 이제 난 슬픔, 증오, 두려움을 버릴것 입니다 (추가적으로 더하실수 있습니다).
3. 난 John 을 용서함으로 , 내 자신의 행복을 찾고 건강하고 평화로운 마음을 가질수 있다는 것을 인지 합니다.
4. 난 John 을 용서할 것 이며, 그로 인해 얻을 평화와 자유를 받을것 입니다.

본보기 2:

이 보기에선 누군가의 여자친구인 Janet이 이별을 통보 했습니다.

1. 나를 떠난 Janet을 용서하고 싶다.
2. 이제 난 후회, 상실감, 그리고 두려움을 버릴것 이다.
3. 난 Janet 을 용서함으로 앞으로 더욱 맑고, 행복한 모습으로 더 좋은 사람을 만날수 있을것 을 인지 한다.
4. 난 Janet을 용서하는 것에 최선을 다할것 이며 그로인해 얻을 마음의 평화와 자유를 받을것 이다.

본보기 3:

이 보기에선 누군가가 직장에서 해고 당했습니다..

1. 전 저를 해고한 상사를 용서하고 싶습니다.
2. 전 이제 저를 속박하고 있는 미움, 슬픔, 불공평에 대한 실망감 으로부터 해방될것 입니다.
3. 전 제 상사를 용서함으로서 제가 얻을 긍정심, 행복, 그리고 그로인해 더욱 좋은 직장을 얻을것을 인지 합니다.
4. 전 제 상사를 용서하기위해 노력 할것이며, 그로인해 올 행복과 자유를 수락 합니다.

당신을 돕기 위한 용서로 향한 네단계의 문제집입니다.

1.

1.

1.

1. 용서로 향한 네 단계 문제집

이 문제집을 통하여 네 단계를 연습 해보세요.

1. 누구를 그리고 무엇을

당신이 용서해야 할 사람과 무엇을 용서해야 하는지를 아래에 적어 보세요:

나는 _____ 의 _____ 를 용서 하고싶다.

이는 당신이 누구를 용서 해야하며, 무엇을 용서해야 되는지를 다시 생각하게 해줍니다.

본보기:

나는 Tatiana 의 배신을 (나의 남자친구를 빼앗은) 용서 하고싶다.

나는 John 의 폭행을 (어렸을때 나를 때린) 용서 하고싶다.

나는 아버지 의 무관심을 용서 하고싶다.

2. 용서를 막는 장애물 인식하고 제거 하기.

당신의 용서를 가로막는 감정을 인식하고 (화, 증오, 고통, 공포, 시기, 복수 등) 부정적인 감정을 제거 해보세요.

난 이제 나를 가로막는 _____ 을(를) 제거 하고싶다.

본보기:

난 이제 나를 가로막는 화 와 두려움을 제거 하고싶다.

난 이제 나를 가로막는 증오, 씁쓸함과 억울함을 제거 하고싶다.

난 이제 나를 가로막는 슬픔, 고통 그리고 초라함을 제거 하고싶다.

3. 이득

당신이 용서하고 싶은 이유들로 목록을 만든후, 문장으로 연결해 보세요. 용서로 인해 얻는 득이 무엇인가요? 용서후 당신의 감정과 태도는 어떤 방향으로 변화하게 될까요? 당신의 행동 또한 바뀔수 있겠죠? 이 모든 것들이 당신이 용서하는데 필요한 의지를 심어줄 것입니다.

당신이 작성한 목록에서 문장을 만들어 보세요. 아래의 문장을 완성하는 방식으로 용서와 그로인해 얻는 감정들을 느끼고 연습 해보세요. 가능한 긍정적인 감정들을 적는 것을 권장합니다 (평화로운 방향으로).

나는 _____ 용서 함으로서 _____ 얻게 될것 입니다.

본보기:

나는 어머니를 용서 함으로서 행복과 건강을 얻게 될것 입니다.

나는 John을 용서 함으로서 자유, 새로운 삶 그리고 사랑을 얻게 될것 입니다.

4. 약속

다음 문장들로 인해 당신의 의지와 결정을 확인 해보세요. 이 단계에선, 당신은 용서를 통하여 더욱 건강하고 현명한 삶을 살게 될것을 약속 하는것 입니다.

나는 _____ 을(를) 용서하며 그로인해 자유와 평화를 찾을것을 약속 합니다.

본보기: 나는 Janet을 용서하며 그로인해 자유와 평화를 찾을것을 약속 합니다.

1.

1.

1.

1.

1. 당신만의 용서 선언문을 만들어 보세요

이제 당신이 위에 쓴 문장들로 당신만의 용서 선언문을 만들어 보세요.

본보기 1:

나는 Janet을 용서하고 싶다.

나는 이제 슝쓸함과 억울함을 제거하고 싶다.

나는 용서를 함으로서 행복과 건강 그리고 평화를 얻게 될 것 입니다.

나는 Janet 을 용서하며 그로인해 자유와 평화를 찾을것을 약속 합니다.

본보기 2:

나는 나의 아버지의 무관심을 용서하고 싶다.

나는 이제 화, 실망, 그리고 억울함을 제거하고 싶다.

나는 용서를 함으로서 자유와 새로운 사랑과 삶을 얻게 될것 입니다.

나는 아버지를 용서하며 그로인해 다른 사람들에게 행복과 사랑을 줄수있도록 바뀔것을 약속 합니다.

연습

네 단계들을 연습할 계획을 미리 짜보세요 (7일, 21일, 등). 그 후엔, 하루에 몇번, 그리고 언제 사용할지를 구체적으로 구상 해보세요. 하루 최소 3번 네 단계를 적고 읽어 보시는 것을 권장 합니다. 크게 외치셔도 되고, 조용히 마음속으로 읽으셔도 됩니다.

단계들을 반복할수록 감정에 변화를 조금씩 느끼실 것 입니다 (예: 2단계는 화가 불만으로). 만약 당신이 처음에 적은 감정들과 실제 느낀 감정이 다르다면, 바꾸셔도 좋습니다. 몇 차례 반복 하시다보면 조금씩 용서에 가까워 지는 것을 느끼실 것 입니다. 이로인해 긍정적인 감정들을 느끼시게 된다면, 이는 분명 좋은 징조 이며 당신과 당신 주위 사람들에게 조금씩 좋은 변화가 이루어 지고 있다는 의미 이기도 합니다.

점차 반복된 연습으로 시간이 흐르면, 네 단계 전부를 사용하기 보단 당신의 용서 선언문만 사용하셔도 됩니다.

당신이 옛 부정적 감정을 잊는 과정에서 필요할경우, 친구 혹은 전문가와 대화하고 상담 하시는 것도 엄청난 도움이 됩니다. 네 단계를 연습하다 보면, 예전엔 못 느꼈던 새로운 감정들과 기억이 돌아 올수도 있습니다. 안좋은 기억은 넘기시는것을 권하지만, 힘들땐 다른 이와 대화로 해결하는 것도 좋은 방법 입니다.

만약 당신보다 높은 영적인 존재를 믿으신다면 (종교), 조금 의지 하는것도 좋은 방법이 될수 있습니다. 간단히, 문장에 “신이시여, 제가 용서할수 있도록 도와 주시옵소서”, “난 하느님의 말씀대로 용서할 것 입니다.” 를 추가 하시는것도 좋은 예 입니다.

1.

1.

1.

1. 1 단계 사용하기

1단계의 핵심은, 누구를 용서할것 이며, 무엇을 용서 해야 하는지를 확실히 파악 하는 것 입니다. 이를 확실하게 함으로서, 당신이 인정하고 싶지 않았던 과거와 아픔을 인정 하게되고, 그로인해 진심으로 용서를 할 준비를 하게 되는것 이죠.

이 단계에선, 예의와 배려보단 진실되고 정확한것이 중요합니다. 진심을 받아드려야 하기 때 문이죠. 합리화 또한 피하셔야 합니다. 만약 당신이 정말 “누군가가 나의 여자친구를 훔쳤다” 라고 생각하고 계신다면 그렇게 솔직하게 쓰는게 가장 좋은 방법이죠. 여기서 중요한것은, 너무 감정적으로, “그가 나의 인생을 망쳤어” 라는 식으로 쓰는것은 좋지 않은 예 입니다.

초반에는 조금 감정적 이여도 괜찮지만, 진실을 왜곡 하는것은 피하도록 하세요. 몇번 연습 하시고, 단계들을 진행 하시다 보면, 자연스럽게 감정들에 변화가 있기 때문이죠.

어쩌면 누군가를 용서하기 위해선, 그들이 먼저 용서를 구해야 한다고 생각 할수도 있습니 다. 혹 그들이 다시 상처줄가 용서하기가 두려울수도 있겠죠. 만약 이러한 상황이라면 엄한 용서를 참고하도록 하세요. 다양한 화해의 방법이 적혀있습니다. 처음부터 너무 어렵다면, 용서하기 조금더 수월한 상황으로 시작 하셔도 됩니다.

자기 자신을 용서하는 법을 찾고 계신다면, 자신을 용서하는 법 을 참고 하세요.

1.

1.

1.

1. 2단계 사용하기

2 단계는 당신이 예전에 겪은 고통과 그 고통이 아직 남아 있다는 것을 인식하는 단계입니다. 1단계 처럼, 솔직한 표현이 중요 합니다.

만약 당신이 느끼는 감정을 정확히 모르시겠다면, 지금으로선 표현할수 있는대로 작성하시고, 후에 바꾸시는것도 좋은 방법 입니다..

당신의 감정을 물리적으로 표현하는것도 좋은 방법이 될수 있습니다. 예를들어, “나는 이 차갑고 둔해진 감정을 제거하고 싶다.” 이 방법은 정확히 설명할수 없는 감정들을 표현할때 좋은 방법이 될수도 있습니다. 차후에 정확한 감정이 표현될땐, 추가 하시면 됩니다.

만약 당신의 감정이 흐릿 하다면, 지금으로선 최선을 다해 설명하시면 됩니다. 예를들어, “난 지금 이 차갑고 둔한 기분을 제거 하고싶다.” 라고 표현 하셔도 되는것 이죠. 불투명한 감정 들도 효과적인 돌파구가 될수 있습니다. 불확실 하단 이유로 망설이지 마세요.

만약 도저히 이 단계를 넘어가실수 없다면, 지금으로선 용서하기 조금더 쉬운 것 부터 시작 하시는 것 을 권합니다. 믿을수 있는 좋은 친구나 전문가에게 도움을 요청하셔도 좋습니다. 이 모든 방법이 힘들시다면, 지금으로선 이 단계를 가볍게 건너뛰시고, 다시 오셔도 됩니다.

1.

1.

1.

1. 3단계 사용하기

3단계에선, 당신이 용서 함으로서 얻을수 있는 좋은 것들에 집중해야 합니다. 안좋은 과거로부터 해방된 당신의 변화된 감정과 태도를 상상 해보세요. 당신이 용서함으로서 얻을 모든 긍정적인 감정들과 그로인해 남들에게도 줄수있는 영향을 생각 해보세요.

이 단계에선 용서의 중요성 또한 느끼실수 있게 될 것 입니다. 용서란 고통 놓고 행복을 받아 드리는 것이기 때문이죠. 이 모든 것은 긍정적으로 당신의 태도와 행동에서 나타나게 될 것 입니다. 용서로 얻을 행복이 조금씩 느껴 지신다면 조금씩 성과를 맛보고 계신것 입니다.

용서란 고통의 반대 입니다. 용서로 인해 느끼는 감정들을 긍정적으로 적는것 또한 중요합니다. “나쁘지 않아” 보단 “좋아”, “화나지 않아” 보단 “평화로워” 같은 방식으로 생각 하시면 되는 것 이죠. 만약 무엇이 당신을 위해 옳은 것인지 아직 모르시겠다면, 지금 당장 당신의 삶을 개선시킬수 있는 감정들을 상상 해보세요. “평화, 행복, 성공, 여유, 등.”

만약 물리적인 감각을 감정 표현에 사용하셨다면, 그것 또한 물리적 반대 감각을 사용 하시면 됩니다. “차갑고 둔한” 보단 “따뜻하고 생기있는”, “좁고 숨막히는” 보단 “자유롭고 숨쉴수 있는” 처럼 말이죠.

이득이란 일반적인, 작은 것들 에서부터 시작할수 있습니다. “자신감 있는”, “좋은 직장을 구하는”, “더 좋은 대인 관계를” 같은 것들로부터 시작해서 넓혀 보세요. 이 모든 것들이 당신을 동기부여 할것 입니다.

1.

1.

1.

1. 4단계 사용하기

4단계에선, 정식으로 당신의 용서하려는 마음과 의지를 선언하는 단계입니다.

아직 정말 용서하고 싶은지 확신이 없을수도 있습니다. 이 모든 결정이 의심스러울수도 있지만, 지금으로선 시도 해보셔야 합니다. 용서는 작은 의지만으로도 큰 가능성을 열수있는 것이기 때문입니다 - 의도적 이라도 큰 결과를 낳을수 있습니다.

처음엔, 일반적인 마음가짐도 괜찮습니다. “용서가 주는 평화와 자유를 받아드립니다” 혹은 “용서가 줄 치료와 건강을 받아드립니다”. 같은 일반적인 것들도 좋습니다.

추후에, 3단계에서 쓰신 득이 되는 것들을 다시 쓰셔도 됩니다. 예를들어, 직장문제를 용서하는 과정에서 더욱 좋은 직장을 구할수 있을것 같은 마음가짐을 가지게 되실수도 있습니다. “난 용서가 나에게 줄 평화와 행복을 받아드려, 더욱 원만한 직장생활을 할수 있을것 같다.” 이나 “용서로 얻은 지금의 행복이 나의 직장생활을 일으켜 줄 것이다.” 같은 긍정적인 생각도 매우 좋습니다.

하지만 이 모든것이 너무 물질적으로 느껴지고, 당신의 가치관에 걸맞지 않는다면, 너무 현실적인 부분은 제외 하셔도 괜찮습니다.

가끔씩은, 어느 한 단계에 머무는것도 나쁘지만은 않습니다. 특히, 그 단계에서 많은 자유와 행복을 느끼신다면 더욱 그럴것지요. 4단계 또한 도움이 된다면, 필요하신 만큼 머물며 반복 하셔도 좋습니다.

추가적으로, 4단계를 소리내어 외우시거나, 마음속으로 조용히 반복하시는것도 도움이 됩니다. 당신이 이 모든 단계들을 통하여 용서하고 그로 얻게될 모든것들을 상상하고, 그로인해 생길 행복한 미래를 구상하는것은 매우 좋은 방법입니다.

1.

1.

1.

1.

1. 용서의 태풍

네 단계를 진행하면서 몰랐던 감정들이 조금씩 쌓여지는게 느껴질것입니다. 다른 단계들을 완료한 후, 다시 1단계로 돌아오게 되면, “용서 하고싶다” 라는 생각이 더욱 강해질 것 입니다. 2단계에서의 감정이 더욱 뚜렷해 지거나, 3단계에서의 얻을수 있는것의 중요성을 더욱 실감하게 될수도 있습니다. 네 단계를 진행 할때마다 용서의 소용돌이를 만드는 것과 같습니다.

작은 태풍-회전 원리로 카펫을 청소하는 최신형 청소기와 비슷하죠. 네 단계를 반복 하실때 마다 결과들이 조금씩 쌓여 당신의 과거를 청소해주는 역할을 한답니다. 더 많이 반복 할수록 이 효과가 더욱 강해 지겠죠.

네 단계를 반복하시던 중/후, 다른 주제로 넘어가셔도, 당연히 도움이 된답니다. 하나를 용서 하게 되면 다른 것을 용서하는것 또한 수월 해지고, 용서마저 자연스러워 지게 됩니다.

1.

1.

1.

1. 죄책감과 수치심

죄책감은 우리를 불안하게 합니다; 수치심은 우리를 저하 합니다.

자신을 용서 하려면, 죄책감과 수치심의 이해가 필요 합니다. 죄책감과 수치심은 같은 것으로 오해할 경우가 많습니다. 하지만 이 둘은 극히 다릅니다.

죄책감이란, 당신의 도덕의 기준을 넘어서 행동을 하였을때 느끼는 감정입니다. 죄책감이란 자기 자신을 저하시키며 부정적으로 평가할때 생기는 감정 입니다. 죄책감은 우리가 한 행동에 대한 감정이며, 수치심은 우리 자신에 대한 감정 입니다. 죄책감을 느낄때 “내가 옳지 않은 행동을 하였구나.” 수치심을 느낄때, “난 옳지 않아” 로 생각 하시면 됩니다.

이 두 감정의 차이를 확실히 이해하셔야 자기 자신을 진심으로 용서 하실수 있습니다. 죄책감과 수치심을 이해하고 돌파해야 하기 때문이죠. 심한 경우엔 이 두 감정을 한번에 느끼게 되는 경우도 존재합니다. 물론 이 두 감정을 제거하는 방법도 확연히 다릅니다.

죄책감의 가장 빠른 해결책은, 자신을 벌 하려는 마음을 해방 시켜야 합니다. 이러한 복잡하고 해로운 감정을 지우기 위해선, 자신에게 용서를 빌고, 자신을 용서해야 합니다. 물론 용서의 네 단계를 사용함으로써 더욱 빠르고 정확하게 해결할수 있게 됩니다. 이 과정을 통하여 어느정도의 수치심도 치유 하실수 있지만, 완벽히 제거 하기위해선 다른 방법도 필요 합니다.

수치심을 놓으려면, 자신을 해방시켜야 합니다. 수치심은 자기 자신과의 관계속에서 치유할수 있는것이기 때문이죠. 우린 건강하고, 온화로운 자신과의 관계를 만들어야 합니다. 이 말의 의미는, 자기 자신을 용서하지 못하는, 상처주는 말들을 이겨내야 된다는 말입니다. 이로 인해 사람들과의 기피된 관계 또한 치유될수 있습니다. 자신을 이해하고, 사랑해주는 사람들과 관계를 갖는것 또한 매우 중요하겠죠. 남을 의심하는 마음과 미움, 수치심 모두 버리셔야 합니다.

우리는 간혹 우리를 지적했던 선생님, 부모님, 이웃들을 상처주는 사람들이라 기억 합니다. 만약 당신도 그러고 계신다면, 당신의 머리속 당신에게 성처받는 지적을 하는 목소리들도 그로 인해 일수도 있습니다. 하지만 우린 그 목소리들로부터 숨을 필요가 없답니다. 그런 말들에게 상처 받을 필요도, 질 필요도 없습니다. 단순히 “역시 내가 생각했던 대로 빈 껍데기 뿐인 말들 이었어” 라고 생각 하시는데가 가장 좋은 방법 입니다. 인내와 노력으로 참으시면 곳 그들은 알아서 지쳐 멈추게 될것 입니다.

우리의 행동중, 실수나 후회되는 일들은 대부분 수치심이 당신을 궁지로 몰아 넣기 때문에 그를 피하기 위해 행동하여 일어나는 경우가 많답니다. 수치심이란 제거되지 않는다면 당신의 숨을 조금씩 죄어오게 됩니다. 사람은 수치심을 느낄때 더욱 수치심을 느끼게 되는 행동을 하게되며, 이는 더 큰 죄책감과 수치심을 불러오게 됩니다.

수치심은 자신에게만 상처를 주는것으로 멈추지 않답니다. 자기 자신의 수치심을 숨기기 위해 남을 욱보이고, 수치심을 심어주려는 행동으로 이어질수 있기 때문이지요. 특히, 한 조직/그룹에 (가족, 회사, 종교 등) 리더가 (어른이) 수치심을 느낄때 그룹의 환경자체를 흐리게 하며, 모두에게 자신의 수치심을 덮기 위한 행동과 말들로 상처를 주기 쉽상입니다.

간혹 우리는 스스로 옳지 않다고 생각되는 감정들을 덮기위해 말도안되는 일들도 하게 된답니다. 하지만 이런 행동은 마음속 죄책감과 덮고싶은 수치심을 지워주지 않는답니다. 오히려

부정적인 감정들은 마음속 더욱 깊이 스며들며 더 많은 수치심을 가져올 뿐이지요. 이런 상황을 “수치의 루프(고리)” 라고 표현 합니다. 수치심은 우리가 “무엇”인가를 하게 만드려 하고 그 “무엇”은 대부분 남들에게 상처주는 일이 되곤 합니다.

1.

1.

1.

1. 자부심과 수치심

죄책감은 우리의 잘못을 뉘우치고 그로인해 우리의 행동과 생각을 변화 할때만 필요하다.

수치심은 절대 개인만의 문제가 아닙니다. 우리는, 우리 주변의 수치심을 느낄 수 있습니다. 국가의 수치심, 가족의 수치심, 등 개인만의 문제가 아니게 됩니다.

국가의 수치심을 논하기 전, 국가의 자부심에 대해서 먼저 보도록 하겠습니다. 전 멋지고 아름다운 나라에서 태어났으며, 살고 있습니다 (스코트랜드). 그러던 어느날, 어느 미국 방문객이 저에게 이렇게 말하더군요, “당신은 정말 멋진 나라에서 살고 있군요, 정말 아름답습니다!” 이 말을 듣는 순간 제 마음속 한곳에 말할 수 없는 자부심이 솟아 올랐습니다. 하지만 그 순간 이런 생각이 들더군요, “이것은 나와는 전혀 관계 없는 일 아닐까? 내가 자연을 만든 것도 아니고, 아무리 노력해 봤자 작은 언덕하나 만들 수 없는데, 어째서 이런 자부심을 느끼는 것이지?”

이와는 반대로, 축구 국가 대표팀의 월드컵 성적이 좋지 못할 경우 간혹 국가의 대한 수치심을 느낄 때도 있습니다 – 안타깝게도 매 월드컵마다 성적이 좋지 못합니다. 지속적인 연패를 보다보면 도중 관전을 그만두게 됩니다.

어디서 이런 글을 읽은 기억이 있습니다. 영국의 명문 축구팀 맨체스터 유나이티드는 국내의 팬보다 국외에 팬이 더 많은 편이라고 하더군요. 그 팬들은 영국인도 아니며, 팀과 개인적인 연이 있는 것도 아니지만, 팀의 승리의 기쁨과 패배의 아픔을 함께 느낀다고 하더군요.

어떻게 보면 말도 안되는 비유일 수도 있습니다 (정말 진지한 축구 팬이 아니라면요). 하지만 이는 우리의 수치심과 자부심은 별다른 이유없이 발동될 수 있다는 것과 통제할 수 없다는 것의 좋은 예입니다. 수치심과 자부심은 이와 같이 간단하게 느낄 수도 있지만, 우리들의 마음속 깊이 자리잡고 우리의 행동과 생각을 좌우 할 수도 있습니다. 팀의 승패에 따라 감정의 변화가 생기는 것 처럼 말이죠.

하지만 죄책감과 수치심이 항상 나쁜 것은 절대 아닙니다. 적당하고 절제된 죄책감과 수치심은 올바른 도덕성과 옳지 않은 행동을 자제 해주는 역할을 하기 때문이죠. 죄책감은 자기의 잘못을 뉘우칠 때 도움이 되지만, 자책을 하게 만들 수 있으며, 수치심은 자신의 행동을 되생각 할 때 도움이 되지만, 자부심을 저하시킬 수 있습니다.

죄책감과 수치심을 사용법은 매우 중요합니다. 체계적이지 못하고 건강하지 않은 죄책감과 수치심을 버리고, 우리에게 이롭게 하는 방법으로 생각을 바꾸는 것으로 스스로의 자부심과 만족을 찾을 수 있게 됩니다.

1.

1.

1.

1.

2. 회한

최고의 회한은 바르게 살아가는 것 입니다.

과거에서 벗어나지 못하는것은 자연의 섭리를 거스르는 것 입니다. 자신의 잘못에 대한 최고의 참회는 남은 인생을 밝고 바르게 사는것 입니다. 위 속담처럼 바르게 살다보면 자신의 죄를 참회할 순간이 오게 됩니다.

진심어린 사과 만으로도 용서받고 상처를 치유할 경우도 많습니다. 하지만 우리가 지은 죄를 참회 하는 최고의 방법은 앞으로의 남은 생을 옳바르게 살아가는 것 입니다. 사람들은 모두 실수를 하게되며, 죄를지게 됩니다. 자신의 잘못을 인정하고, 용서를 비는것은 많은 용기가 필요한 행동입니다. 이는 앞으로 같은 실수를 하지 않도록 자기 자신을 옳바르게 잡아주는 계기가 되기도 합니다.

사과 외에, 자기가 잘못하고 손상한것을 복원 해주는 것 또한 용서의 방법 이며, 행동에 대한 후회를 표현하는 좋은 방법 이기도 합니다.

만약 보상하기 힘든 상황이라면, 비슷한 이를 돕는 것도 방법이 될수도 있습니다. 예를 들어, 어느 이에게 인종차별을 했다면, 참회의 방법으로 같은 인종의 사람들에게 도움을 줄수도 있는것 이죠. 가장 중요한 것은, 마음을 열고 진심으로 참회를 하며 남을 도우려는 마음을 갖는 것 입니다.

간혹 우린 용서받기 어려운 행동을 하기도 합니다. 남을 헤치거나, 살인 같은 씻기 힘든 죄를 지었을 경우죠. 하지만 모두에게 희망은 있습니다. 아무리 용서받기 어려운 행동도, 작은것 들 부터 시작하여 점점 용서를 구하다 보면 언젠간 받아질 것 입니다.

어느 상황에서도, 자신을 벌해야 한다는 생각을 해서는 안됩니다. 자기 자신을 벌한다 하여, 헤친 사람들을 치유할수 있는것도, 용서 받을수 있는것도 아니며, 매우 어리석은 행동입니다. 실수를 뉘우치고 용서받는 유일한 길은 바르게 용서구하며 사는것 입니다. 자신을 벌 할 시간에 용서를 구하는게 더욱 옳바른 일이겠죠.

우리의 실수와 죄를 짊고 사는다는 것은 절대 남에게 우리의 잘못을 약점인듯 잡히고 사는것이 아닙니다. 위에 모든 것들은 자기 자신을 용서하고, 옳바른 삶을 살며 용서를 구하는 것이며 절대 평생 자신의 죄에 대한 죄책감과 탓을 받으며 사는것이 아닙니다.

죄책감과 수치심은 간혹 우리를 조종하는 도구로 사용되기도 합니다. 대부분의 이러한 사람들은 자기 자신이 도덕적으로 더 바른 위치에서 행하는 것이라 믿지만, 이는 절대 도덕적이 지도 옳바르지도 않은 행동입니다. 정말 바르며 도덕적인 사람들은 실수한 사람에게 참회에 기회를 주며 이를 절대 약점으로 이용하지 않습니다.

수치심이란 그 어떤 능력있고 자신감 있는 사람도 무너뜨릴수 있는 위험한 감정 입니다. 사소한, “어렸을때 이불에 오줌 싸것 기억해?”, “결혼기념일 까먹었던거 기억나?” 에서부터 “전쟁에서 당신이 한 행동들 기억하나요?” 까지 수치심을 줄수있는 수많은 아픈 말들이 있습니다. 최고의 방법은, “이미 지난 일이며, 현재와 앞으로 그러지 않을것 입니다” 라고 하는것 입니다. 추가적으로 이러한 치졸한 말을 하는 사람들의 말은 깊게 들을 필요가 없겠죠?

네, 간혹 사람들은 죄를 짓기도 하며 실수를 하기도 합니다. 하지만 이를 잊지 않고 과거에 잡혀 있다면 누가 이 상황을 개선할수 있을까요? 누가 이로인해 행복해 질까요? 자기 자신의 죄

책감에 잡혀 용서도 구할수 없다면 이는 더 큰 죄를 짓게 되는것 입니다. 죄책감으로 자기 자신을 벌하고 있을 시간에, 용서를 구하고 남을 도우며 바르게 사는것 이야 말로 진정한 벌을 받고 용서 받는 것 입니다.

1.

1.

1.

1. 신은 나를 용서하실까?

자기 자신을 용서 하는것은 가장 사심없고 이기적이지 않은 행동중 하나입니다.

종교적인분 이라면 아마 종교적으로 생각하실것 입니다. 이러한 질문을 하실수도 있습니다, “용서는 신께서 하실수 있는 것”. 하지만 누가 당신을 벌하였나요? 자기 자신 입니다. 죄책감도 자기 자신이 만든것 이죠. 과연 신께서 벌을 하시기 전 스스로 를 벌하는 것이 옳은 행동 일까요? 죄책보단 용서를 구하는 기도를 하는것이 더욱 좋은 방법 일것 입니다.

오래전, 어느 커다란 나라의 왕의 종이 있었습니다. 어느날 그는 왕의 귀환을 축하하는 축제를 준비하게 되었습니다. 하지만 너무 급하게 일하는 나머지, 실수로 매우 귀중한 접시를 떨어뜨려 깨뜨리게 됩니다. 종은 너무 놀라고 두려운 나머지 벌을 피하기 위해 도망치게 됩니다. 그는 그가 받을 벌이 너무 두려운 나머지, 자신의 벌을 조금이라도 덜기 위해, 용서의 의미로 자신의 손가락을 자르게 됩니다. 다른 종들은 그의 고통에 찬 괴성을 듣고 그를 발견하게 됩니다. 그리하여 종은 막 돌아온 왕에게 끌려가게 됩니다.

하지만 왕은 조금도 기뻐하지 않고, 화를 내며 이렇게 말했습니다, “어리석구나, 너 3가지의 죄를 지었지만 단 하나만이 실수였구나. 귀한 그릇을 깨뜨린것은 사실이지만, 너의 죄를 벌할수 있는것은 너가 아니며, 너의 손가락을 절단 함으로, 너의 의무를 제대로 할수 없게 되었으니 이 또한 나를 바르게 섬길수 없게 된 것이다. 앞서 저지른 실수보다 그 뒤 2개의 죄가 더 큰 죄이며, 너 스스로 결정한 벌이 내가 너에게 내렸을 벌보다 크구나. 또한 이는 앞으로 너의 인생을 살아 가는데 큰 장애가 될것이다.”

물에 빠져 수영을 하지 못하는 사람은,다른 물에 빠진 사람을 구할수 없습니다. 자기 자신을 용서하지 못한 사람은 다른 이를 용서할수도 없습니다. 이러한 이유들 때문에 많은 사람들은 용서를 어려워 합니다. 많은 사람들은 자신이 용서를 받을 자격이 없다고 믿습니다. 이러한 자책감은 그들을 쉽게 상처받게 하며, 남에게 쉽게 상처를 주게 됩니다.

용서는 값지고 아름다운것 입니다. 자기 자신을 용서한다면, 남을 용서 하지 않을수 없게 됩니다. 용서는 우리가 받기엔 너무 큰 선물 같지 느껴지지만, 한번 받고나면 정말 구하기 쉬운 것 이라는걸 느끼게 됩니다.

자기중심적인 사람들은 이기적이라고 생각 하기 쉽습니다. 하지만 이들은 자기 자신을 벌하고 자책할때 다른 이들보다 더욱 가혹 하답니다. 자아란 무서운 존재 입니다. 자기 자신을 “특별” 하게 분리하려 하기 때문입니다, 그게 “특별”하게 나쁜 방향이라도 말이죠. 당신은 다른 이들보다 “더” 나쁘지 않습니다. “나의 잘못” “나의 후회” 같은 자기중심 적인 생각들로 자아를 만족 시키는것을 피하셔야 합니다.

자신을 용서하는 것은 자신만을 위한 것이 아닙니다. 이는 더욱 건강한 친구와의 관계, 가족관의 관계를 만들어 주며, 주변 사람들을 위한것이기도 합니다. 또한 이는 옳고 바른 행동이 무엇인지 판단할수 있게 해주며, 자신의 죄책감을 남에게 떠넘기는 것을 막아줍니다.

용서란 한번 하고나면, 당신의 에너지를 다른 좋은 곳에 사용할수 있게 해줍니다. 당신이 헤친 사람들에게 도움과 용서를 구하는데 사용할수도 있습니다. 남을 공격할때 사용했던 에너지를 도우는데 사용할수 있게 되는것 이죠.

자기 자신을 용서 하는것은 가장 사심없고 이기적이지 않은 행동중 하나입니다. 반대로 자기 중심적인 생각에서 멀어지게 해주며 긍정적으로 만들어 줍니다. 용서는 자신 주위에 있는 사람들에게 자기의 죄책감과 짐을 떠 넘기는 것을 막아줍니다. 사회적으로, 주변 사람들에게 매우 도움이 되는 사람이 될수 있게 해주는것 이죠. 용서란 당신을 옳고 옳지 않은것을 판단할수 있는 사람으로 만들어 줍니다.

1.

1.

1.

1. 자신을 용서하는 법

되돌릴수 없는 잘못을 생각하기 보단, 앞으로 할수있는 좋은 일들을 생각하기.

자신을 용서하기 위해선, 상대방에게 용서를 구할 방법을 생각 해보는 것도 좋은 방법 입니다. 반성하고 보상 한다는것은 매우 좋은 생각입니다. 보상을 함으로서 자신을 누르던 죄책 감도 조금 지울수 있으며, 좋은 새로운 출발이 될수 있기 때문이죠. 만약 도움이 안된다면 이는 분명 용서로 가장한 자책 일것 입니다. 반성하고 보상하는것은 힘들수 있으나, 당신을 해칠순 없습니다.

만약 죄를 지은 사람에게 어떠한 이유로 보상해줄수 없다면, 그 누가 되었던, 다른 사람에게 친절과 도움을 베풀어 보세요.

당신은 신이 당신을 먼저 용서해야 당신도 자신을 용서할수 있다고 믿고 계신가요? 그렇다면, 되돌려 생각해보세요, 이미 용서 받으시진 않으셨나요? 용서의 네 단계를 반복하시고 다시 한번 생각 해보시길 권합니다. (신은 나를 용서하실까? 참고)

자신을 용서하는 법은 위에 네 단계와 매우 흡사 하지만, 3단계에서 우리가 자신을 용서함으로 다른 이들에게 줄수있는 것 들을 포함 했습니다.

단계 1. 난 내자신을 이것 으로부터 용서하고 싶다:

특정한 무언가를 선택 하십시오.

예: 난 동생에게 상처준 나를 용서하고 싶다.

단계 2. 난 이러한 감정들에게서 해방되고 싶다:

해당 상황에 관련된 감정들을 적어보세요. 정확한 감정을 알아야 해방하는데 도움이 됩니다.

예; 벌에대한 두려움, 반복된 자책, 자신을 향한 증오, 죄책감, 수치, 등.

단계 3A. 내 자신을 용서함으로서 얻을수 있는것들:

자신을 용서함으로 얻게될 것들을 작성 해보십시오. 단계3B 에선, 당신이 자신을 용서함으로서 다른 이들이 얻을수 있는 것들을 작성 해보십시오. 당신이 얻게될 것들과 중복되어도 좋습니다.

예; 행복, 자유, 평온.

단계 3B: 내 자신을 용서함으로서 다른 이들이 얻을수 있는것들:

자기 자신을 용서하는것은 다른이에게 생각보다 큰 영향을 준답니다. 더욱 좋은 부모가, 친구가 될수있으며, 남을 더욱 용서 할수있는 너그러운 사람이 되기 때문이죠. 당신의 변화로 주위에 사람들이 얻을 것들을 적어 보십시오.

예; 난 더욱 친절하고, 편한 사람이 될것 이며, 주위에 사람들에게 사랑을 줄수게 될것 입니다.

단계 4. 난 내가 한 _____ 를 용서하며 그로 인해 얻게될 자유와 평화를 받아드립니다.

평화와 자유 외에 얻게될 특정한 이익을 적으셔도 좋습니다. 물론 다른이가 얻게될 것들을 적으셔도 됩니다. 이단계는 매우 중요합니다. 얻게될 것들이 확실해야 목적이 생기고, 자신을 용서하기 더욱 수월해지기 때문이죠. 추가로 자신만이 아닌, 주변의 사람들도 당신의 선택으로 이로울수 있으니 더욱 동기부여를 해주게 됩니다.

예:

1. 난 최선을 다해 나의 배우자에게 화를낸 나를 용서할것 입니다. 그로인하여 얻은 평화로, 더욱 좋은 남편/부인이 될것을 약속합니다.
2. 난 직업을 잃게된 내 자신을 용서 할것 입니다. 앞으로 더욱 좋은 직업을 구하여 가족의 행복을 책임질것 입니다.

처음 시작하실땐, 글로 쓰신후 실천 하시는것을 권장합니다. 작은것 부터 시작하여 점점 어렵고 큰 문제로 접근하시는것도 좋습니다. 처음엔 별것 아닌것 같고, 자기 자신을 용서한다는 것이 우습게 느껴질수 있지만, 점차 쌓여가며 엄청난 변화를 가져오게 됩니다. 모든 단계들을 진행 하시며 가장 효과적라고 느껴지는 단계를 반복 하시는것도 좋은 방법 입니다.

물론 죄책감을 느끼고, 그로인해 반성하고 용서를 구해야 할때도 있습니다. 중요한것은 자신과 남에게 피해와 상처를 안주는것 입니다. 항상 상황에 맞추어 행동하는것이 중요합니다. 만약 용서를 구할수 없는 상황이라면, 최선을 다해서 삶을 살아 가십시오. 최대한 많은 좋은 일들을 하며, 남에게 도움이되는 삶을 살아 가시면 됩니다.

1.

1.

1.

1. 거짓된 용서

진심어린 용서는 자유를 주며, 마음의 짐을 덜어 줍니다.

억지로 용서를 구하는것과, 자신만의 방법만으로 용서를 하려할때 간혹 거짓 용서를 할때도 있습니다. 거짓 용서란, 용서했다 믿고싶지만 진심으로 용서를 하지 못했을때를 말합니다.

거짓 용서는 용서해야 할 사람이 준 상처를; 자신이 받은 상처를 완벽히 납득하고 인정 하지 못했을때 일어나곤 합니다. “괜찮아”, “이해해” 같은 말들을 해도 진심으로 용서하지 못한다면 더욱 깊은 악감정이 생길수도 있습니다. 또한 반복된 타인의 잘못을 받아드리고 “이해” 한다는것은 용서하는것이 아닙니다. 참는것은 용서하는것과 매우 다르기 때문입니다.

진심어린 용서란 자유와 마음의 짐을 덜어 줍니다. 이런 감정들은 긍정적인 삶을 이끌수 있도록 변화시켜주며, 행복을 가져오게 됩니다. 용서란 신중하게 생각해야 하는 문제이지만, 진솔되고 진심으로 해야하는 것 입니다. 자신의 죄와 값어치를 조율하며 정할수 있는것이 아닙니다. 거짓된 진심은 더욱더 큰 증오를 불러올수 있지만, 진심어린 용서란 이 모든것을 해방시켜 줍니다. 타인을 축복해주고 죄를 잊어줄수 있는 사람이 되는 과정엔 용서가 필요합니다.

서로를 의존해야 하는 상황에 서로를 상처주고 있다면, 더욱 복잡하고 깊은 문제 입니다. 간혹 서로를 “용서” 했다 착각하는 상황도 자주 일어날수 있습니다. 서로를 의존해야 하는 상황일수록, 화해와 이해는 매우 중요 합니다. 잘못을 인정하고 진심으로 용서를 받고, 또 그런 진심을 받아주고, 상대를 용서하며 축복 해주는 습관은 매우 중요합니다.

거짓된 용서를 피하는 최고의 방법은 항상 자기 자신에게 진실되게 행동하것 입니다.

1.

1.

1.

1. 화해

용서에는 필요 없지만 화해에는 필요한 조건

용서는 힘이다. 여기서 용서를 “벌하려는 것을 포기하는 것” 이라고 표현 합니다. 자세히 읽으신 분들은 이미 “화해”에 관한 말을 찾아볼수 없다는 것을 아실것 입니다. 화해란 용서를 하는 사람과의 미래의 관계를 위해 꼭 필요한 것 입니다. 화해란 용서로 향한 발판이 될수 있지만, 대부분 별개로 행해야 할때가 많습니다..

용서에서 화해까지는 결코 쉬운 진행이 아니지만, 화해란 용서가 우리에게 가져올수 있는 하나의 행복이기도 합니다. 하지만 더 진행하기 전, 용서와 화해의 차이를 확실히 알고 가야하며, 앞으로 용서를 하는데 더욱 수월해지게 됩니다.

용서는 조건이 필요없으며, 항상 가능하지만, 화해란 조건이 필요할때도 있으며, 불가능한 상황도 존재 합니다.

용서에 조건이란 존재하지 않습니다. 언제든 타인을 벌하고 싶은 마음을 버리는 순간 용서의 첫 발을 디는것이기 때문이죠. 살아있는 사람도, 이미 죽은 사람도 용서를 하는것은 항상 당신에게, 그리고 당신에게만 달려있습니다.

화해엔 간혹 조건이 존재 합니다. 지속적으로 폭력적인 사람, 약물에 중독된 사람, 범죄자, 등이 모든 사람들을 용서 할순 있습니다. 하지만 이사람들과 공존하고 싶은 마음을 갖기란 쉽지 않은 결정 이겠쥬. (힘든 용서) 편을 보시면 아시겠지만, 진심으로 용서하기조차도 쉬운 일이 아니기 때문입니다. 또한, 화해란 두사람의 관계 이기때문에, 혼자만의 노력으로 이루어 낼수있는 것이 아닙니다.

추가적으로, 화해 하고자 하는 사람이 이미 죽었거나, 만날수 없을 경우 문제는 더욱 복잡해 집니다.

어쩌면, 화해할 마음없이 용서하기란, 용서하는 사람에게 조금더 편하고, 쉬운 방법이 될수도 있습니다 (보이지 않는 복수심이 남아 있을때도 있습니다). 어쩌면 용서하려는 사람에게서 해방되고 싶은 마음에 용서를 결심했을수도 있습니다.

이러한 복잡한 관계에 얽힌 사람들을 용서해야 할땐 위 네 단계를 참고 및 반복 하시길 권합니다. 화해란 진솔한 용서 뒤에 생각 하셔도 되는 단계 입니다. 네 단계를 반복하며 새로운 관점을 찾으실수도 있을것 입니다.

엄한 용서 를 읽으시며 이러한 엄한 상황들을 헤쳐가는 법을 찾으실수 있을것 입니다.

1.

1.

1.

1.

2. 엄한 용서

엄한 용서란, 용서받는 사람과의 미래의 관계를 주관하는 것 이기도 합니다.

엄한 용서의 컨셉은 복잡하고, 엄한 상황속의 용서를 수월하게 만들어 줍니다. 엄한 용서는 위 네 단계를 사용하여 용서에 접근하지만, 스스로 용서에 조건을 두게 됩니다. (진심으로 미안함이 느껴질때 용서하겠어) 이러한 조건이 만족되지 못했을 경우 용서를 이루게 되죠.

엄한 사랑 이라고 이미 들어보셨을거라 믿습니다. 엄한 용서도 이와 매우 흡사합니다. 엄한 용서 또한 미래의 관계를 위해 몇 조건을 두는것 입니다.

엄한 용서는 상대방의 행동에 따라 용서와 화해가 결정됩니다. 사람들은 간혹 용서와 화해를 같은 것이라 생각하며, 착각 하기도 합니다. 이젠 이미 짐작 하시겠지만, 둘은 매우 다릅니다. 엄한 용서는, 타인을 조건없이 용서하게 해주지만, 화해에 조건을 둬서 미래의 관계에 더 이상의 상처를 받지 않을수 있도록 도와줍니다.

상처를 받지 않으려는 것은, 용서해야 하는 타인을 피하는 것 과 엄격히 매우 다릅니다. 다른 사람들에게겐 같아 보일수 있지만, 어떠한 조건과 왜 이러한 조건들이 필요 한지를 설명한다면 납득 할수 있을것 입니다. 엄한 용서 또한 타인을 용서한후 피할수 있습니다. 엄격히 화해는 다른 과정이기 때문이죠.

용서란 마음의 짐을 덜어주며, 우리에게 보지 못한 자유를 만끽하게 해줍니다.

책에서 여러번 말하였지만, 용서는 힘 입니다:

용서는 우리에게 자유를 주며, 우리를 해방시켜 줍니다.

엄한 용서를 통하여, 용서 및:

- + 당신의 조건 아래에 어떠한 문제를 타협할수 있도록 해줍니다.
- + 당신이 지적하고 싶은 행동들을 제한하며 피하고 멈출수 있도록 해줍니다.
- + 당신이 원하지 않는 방식의 만남 및 관계를 차단 해줍니다.
- + 관계에 도움이 되는 방법들을 동원할 계기를 만들어 줍니다 (예. 상담원과의 만남)

엄한 용서의 핵심은 존중 입니다. 엄한 용서는 타인이 자신을 존중하고 있다는 것을 확인 하는 것에서 큰 위안을 받기 때문이죠. 이런 서로의 배려가 존재 하지 않고, 서로를 존중하길 원하지 않는다면 두사람의 관계는 지속될수 없게 됩니다.

화해란 단순한 결정이 아니며; 하나의 과정입니다. 엄한 용서의 과정으로, 타인에게 자신의 감정과 받은 상처를 표현하고 그로 인한 위로를 받기 위한 과정이기도 합니다. 주의하셔야 할점은, 엄한 용서도 그 누구를 비판하고 탓 하기 위해 존재하는 것이 아닙니다. “이게 내 마음이야” 와 “너 때문이야” 에는 매우 큰 차이가 있습니다. 책임을 묻는 것과 진심을 이야기 하는것의 차이는 매우 크겠죠.

화해가 불가능한 경우도 물론 존재 합니다. 아무리 본인이 노력해도 타인이 함께 변화 하려는 노력을 하지 않는다면, 결과는 만족스럽지 못하게 됩니다.

서로를 존중 하는것 또한 매우 중요 합니다. 존중받기 원한다면 존중하는것 또한 당연하겠죠? 진솔하게, 당신의 감정을 표현 해보세요. 자신의 감정을 표현 하는것 또한 매우 중요합니다. 감정을 숨기는 습관이 생길수록 거짓 용서를 할 가능성도 높아지기 때문입니다.

만약 누군가를 용서할 준비나 화해할 준비가 안되었다면, 지금의 감정을 인정하고 스스로를 용서 하셔야 합니다. 자기 자신과의 화해 또한 매우 중요하기 때문이죠. 마음을 추스릴 시간

이 필요하실수도, 새로운 마음가짐을 할 준비도, 믿음을 회복할 시간도 필요할수 있습니다. 언젠든 준비가 됐을때 다시 생각을 해보세요. 어쩌면 시간이 지난후 용서와 화해를 하실수 있을수도 있겠죠.

1.

1.

1.

1. 다음 단계

용서의 스승이 되기 위해선, 본인이 하고싶은 것을 결정 해보십시오.

더 깊은 가르침을 위해선, 주변 사람들과 함께 용서에 대하여 논하여 보십시오. 온라인을 통한 소셜미디어 및 친구들과 깊은 대화를 가져보세요. 아주 좋은 대화주제가 될것 입니다.

용서에 관련된 책을 읽고 있다는 것을 친구들에게 말하여 보세요. 어쩌면 친구가 당신에게 용서에 대한 조언을 물어볼 계기가 될수도 있겠죠. 그들에게 용서로 향한 네 단계를 간단히 설명 해보세요. 어쩌면 당신의 조언이 그들의 삶을 바꿔 놓을수도 있지않을까요?

용서란 배우고 있는 모두가 스승이 될수 있습니다. 용서는 더욱 알리고, 가르칠수록 자기 자신도 더욱 배우게 되며, 연습할수록 더욱 가르칠수 있게 됩니다. 용서의 전도사가 되어 보세요, 많은 사람들이 도움 받을수 있을것 이랍니다.

용서의 전도사가 되기 위해서 필요한건 이제 단 한가지 뿐 입니다. 당신이 하고싶은 것이 무엇인지 알아내는것 입니다. “전문가”일 필요가 없습니다. 우리 모두 용서할수 있으며, 용서를 가르칠수 있습니다. 단지 배우고싶은 마음과 가르치고 싶은 마음이 있으면 될뿐 입니다.

이 책을 통하여 용서를 가르치고 싶으시고 이 책의 10%이상을 사용하고 싶으실땐, 언제든 이메일을 통하여 문의 해주시기만 하면 됩니다. 용서보다 이세상을 평화롭게 할수있는 것이 또 있을까요?

저의 다른 책들에 관심 있으시다면, Findhorn Press 의 용서는 힘이다 를 찾아 주십시오. 저희 웹사이트 forgiveness-is-power.com 에서 해당 언어의 국기를 선택 해주시면 다른 언어 버전도 찾으실수 있습니다.